

И.Ю. Костючик

Полесский государственный университет, Пинск, Республика Беларусь

Введение. Сегодня особую тревогу вызывает ухудшение здоровья детей и подростков. Их численность в общей массе населения уменьшилась на 4,2 млн и составляет в настоящее время 35 млн. Около 75% детей младшего школьного возраста имеют серьезные отклонения в уровне здоровья. Здоровых детей среди младших школьников – 10-12%, а среди старших – всего 5%. Более чем у 50% детей разного возраста диагностируются хронические заболевания. Общая заболеваемость среди 8-10-летних подростков за последние 3 года увеличилась на 14,7%. Кроме того, в течение последних 5 лет свыше 70% детей находились в состоянии затяжного психоэмоционального и социального стресса, в результате чего отмечен рост депрессий, неврозов, алкоголизма, табакокурения и наркомании, преступности. Таким образом, в настоящее время назрела ситуация, когда необходимо принимать радикальные меры по качественному улучшению состояния здоровья населения, формированию новых ценностных ориентиров молодежи, высокого уровня гражданственности.

Мировой опыт показывает, что средства физической культуры и спорта обладают универсальной способностью в комплексе решать проблемы повышения уровня здоровья населения и формирования здорового морально-психологического климата в коллективах и в обществе в целом. Совместные занятия физической культурой и спортом родителей с детьми в немалой степени способствует духовному сближению старших и младших членов семьи, что является основой взаимопонимания между ними. Так, например, во время походов и прогулок каждый член семьи выполняет определенные обязанности. Одним из вариантов совместного времяпрепровождения является плавание. Однако все программы предназначены только для использования в однородном коллективе. Практически отсутствуют программы занятий для семейных групп.

Методы. В связи с этим мною была разработана и апробирована комплексная методика оздоровительного плавания для семейных групп с детьми 8-12 лет и их родителей 27-35 лет. С целью определения воздействия занятий по комплексной методике оздоровительного плавания на организм детей и родителей нами проводилось исследование изменений физического, психического и морфофункционального состояния занимающихся до проведения эксперимента и после. Занятия проводились 2 раза в неделю и включали в себя 30- минутные упражнения на воде. В воде занятия строились по трехчастной системе. В подготовительную часть занятия включались плавательные упражнения, шаговые и беговые упражнения невысокой координационной сложности. В подготовительную часть занятия (продолжительностью 7-10 мин) включалось 10-12 упражнений, выполняемых одновременно родителями и детьми. Основная часть занимала 20-22 мин. В нее включались 20 упражнений по обучению плаванию, профилактике остеохондроза, соревнования и эстафеты. Соревнования и эстафеты применялись для повышения ЧСС у занимающихся после выполнения упражнений по обучению плаванию, а также для повышения эмоционального фона занятия и совместной деятельности детей и родителей. Заключительная часть занятия (продолжительностью 5-7 мин) содержала 5 упражнений, включающих самомассаж, расслабление и совершенство-

вание дыхания. Занятие заканчивалось проплыванием дистанции 50-100 м с низкой интенсивностью.

Результаты исследования. С целью оценки исходного уровня физического развития детей 8–12 лет использован экспресс–тест В.С. Язловецкого (1987). Тест включал 6 параметров, по общей сумме баллов определялся уровень здоровья. По полученным данным, 52% детей 8 – 12 лет имеют "средний" уровень физического развития, в то время как у 43% отмечен уровень развития "ниже среднего" и "низкий", и лишь 5% детей отнесены к уровню физического развития "выше среднего". Для оценки исходного уровня здоровья взрослых использовался тест Г.Л. Апанасенко (1988) [1]. Уровни здоровья делятся на 5 категорий. По каждому из показателей начисляются соответствующие баллы, которые суммируются, и по сумме находится уровень здоровья. Так, 66,7% родителей имеют уровень физического развития "ниже среднего", 33% – "средний". Для исследования общей работоспособности детей был использован облегченный вариант Гарвардского степ–теста – М–тест, в ходе которого был выявлен "хороший" уровень работоспособности у 53% имеют и "удовлетворительный" – у 47% .

Через 6 месяцев занятий выявлено значительное улучшение показателей: у родителей – на 6,8 балла, у детей – на 8,9 балла. Уровень работоспособности оценивался как "отличный". Для оценки функционального состояния занимающихся нами применялись: проба с задержкой дыхания на вдохе (проба Штанге) и проба с задержкой дыхания на выдохе (проба Генчи). В результате 6 месяцев занятий выявлено достоверное увеличение времени задержки дыхания на вдохе и выдохе ($p < 0,001$), что свидетельствует об улучшении функционального состояния дыхательной системы. Разнообразие упражнений и игр делало занятие более эмоциональным. Это позволило относительно высоко поднимать кривую физиологической нагрузки без большого утомления центральной нервной системы.

Выводы. Исследования показали, что средние данные и максимальные показатели ЧСС во время оздоровительных занятий по плаванию у детей и взрослых находятся в пределах допустимых величин, определенных Ю.И. Савченковым и Т.Ф. Венгер [3], А.В. Кенеман и Д.В. Хухлаевой [2].

С целью изучения влияния занятий на эмоциональный контакт родителей с детьми и отношение детей к своей семье нами применялись методики PARI и Рене Жиля. Исследования показали, что у родителей уменьшилась эмоциональная дистанция с ребенком, появилось стремление ускорить его развитие, у 65% взрослых улучшился контакт с детьми. У 73% женщин снизились раздражительность, суровость. Чрезмерное вмешательство в мир ребенка после эксперимента уменьшилось у 45% взрослых. У детей появилась любознательность, повысились стремление к доминированию, общительность, снизились закрытость, отстраненность.

На вопрос об эмоциях, которые наиболее точно описывают психическое состояние во время занятий оздоровительным плаванием в семейных группах, после эксперимента 78% детей ответили, что чувствуют радость и веселье, у 100% детей проявился интерес к занятиям. В то же время 88% родителей испытывают удовлетворение от продуктивных результатов своих детей и улучшение самочувствия. Психологический климат в группе можно оценить как дружелюбный, теплый, благоприятный, что позволяет сделать вывод о том, что занимающиеся удовлетворены занятиями, общением друг с другом.

Таким образом, выявлено положительное влияние занятий оздоровительным плаванием в семейных группах.

Литература:

1. Апанасенко Г.Л. Физическое развитие детей и подростков. – Киев: Здоровье, 1985.
2. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей младшего школьного возраста: Учеб. пос. для студ. пед. ин-тов. - М.: Просвещение, 1978.
3. Савченков Ю.И., Венгер Т.Ф. Здоровый ребенок. Справочник физиологических параметров детского возраста для врачей-педиатров. Красноярский университет, 1983.